



MindfulScouts
Strong minds, Strong spirits



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Το Ημερολόγιό μου

Ενισχύστε την ψυχική υγεία των νέων
χρησιμοποιώντας τη μέθοδο των προσκόπων

2024-2-SK02-KA210-YOU-000258486



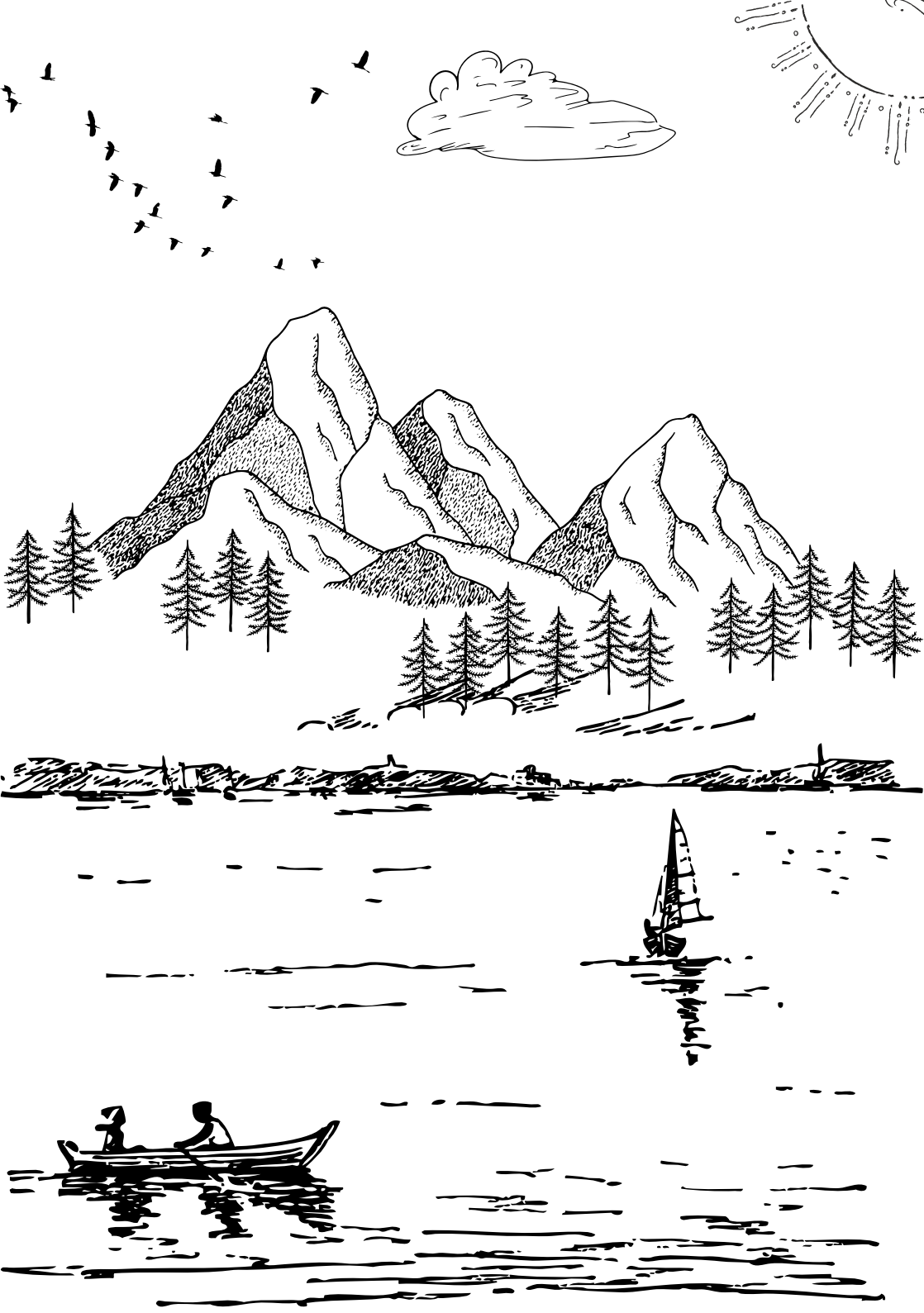
Συντονιστής
έργου:



Συνεργάτες:

AMIGOS DE
EUROPA

InnoSpark.

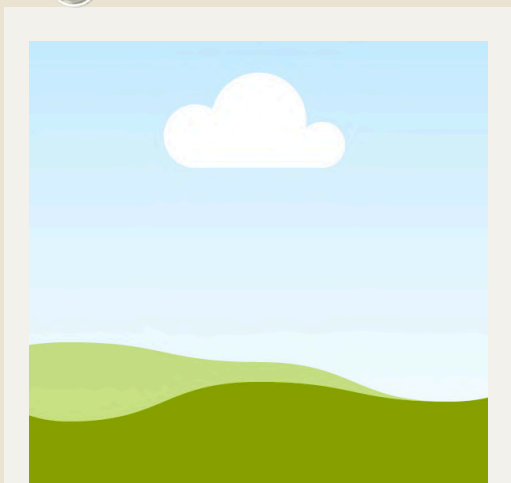
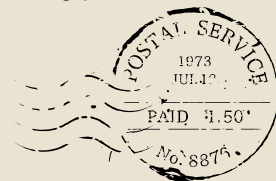




Co-funded by
the European Union



Mindful Scouts
Strong minds, Strong spirits



Γεια σας, είμαι ο/η

Γενέθλια .. / .. /

Ηλικία:

Χώρα:

Πόλη:

Σχετικά
μέ εμένα



Εμπειρία / Εκπαίδευση

-
-
-

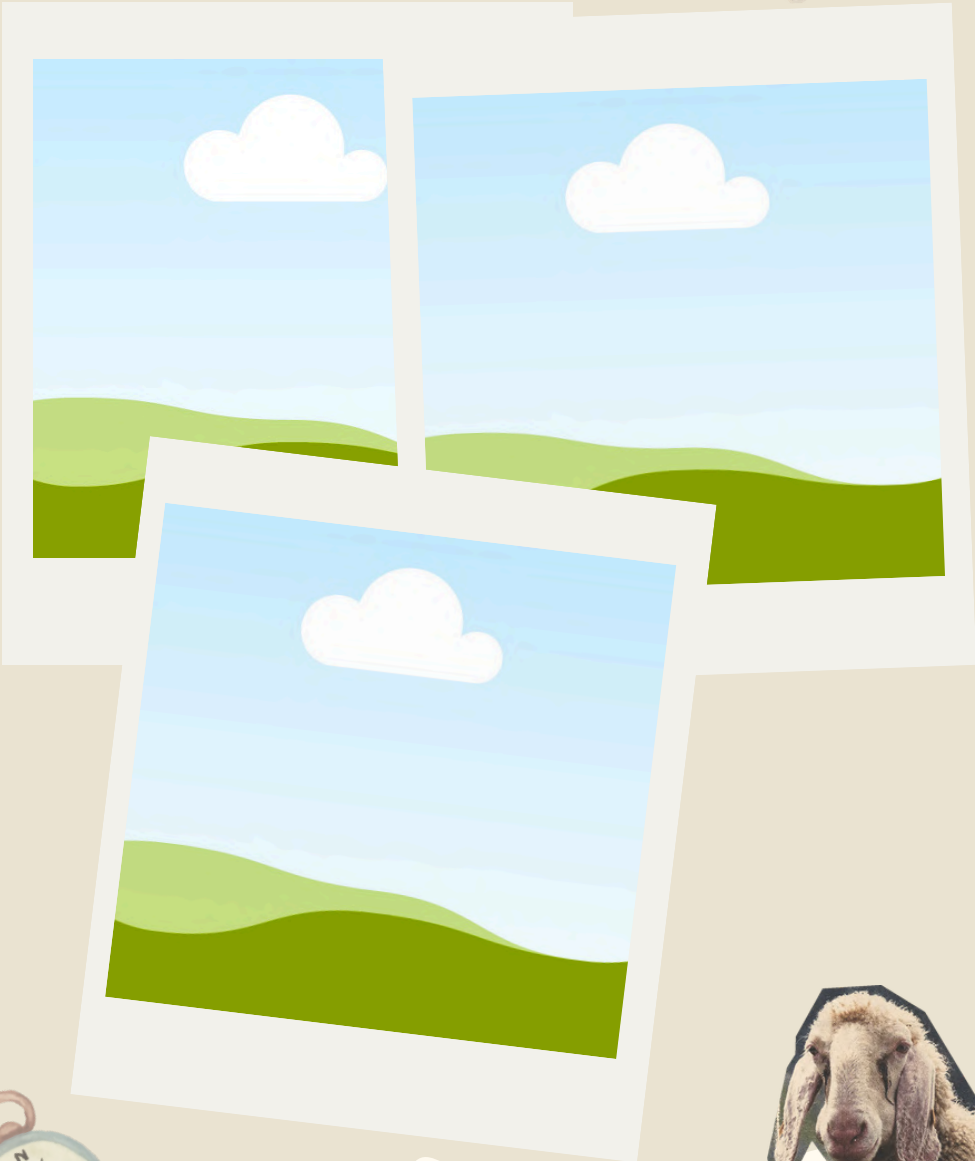




Co-funded by
the European Union



MindfulScouts
Strong minds, Strong spirits





Αγαπητέ συμμετέχοντα,

Καλώς ορίσατε σε αυτή τη Δραστηριότητα και σας ευχαριστούμε που συμμετείχατε σε αυτό το ταξίδι!

Αυτό το ημερολόγιο είναι ο προσωπικός σας χώρος για να καταγράφετε εμπειρίες, συναισθήματα και ιδέες κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Θα σας βοηθήσει:

Σκέψου τις καθημερινές δραστηριότητες και τις ασκήσεις εμπνευσμένες από τους προσκόπους.

Παρακολουθήστε πώς η φύση και η ομαδική εργασία επηρεάζουν την ψυχική σας ευεξία.

Απαθανάτιστε δημιουργικές ιδέες για να τις φέρετε πίσω στην κοινότητά σας.

Το ημερολόγιο ανήκει εξ ολοκλήρου σε εσάς. Εσείς αποφασίζετε τι θα γράψετε και αν θα μοιραστείτε κάτι με την ομάδα του έργου.

Εάν επιλέξετε να κοινοποιήσετε αποσπάσματα ή φωτογραφίες, παρακαλούμε σημειώστε το προαιρετικό πλαίσιο συγκατάθεσης στην επόμενη σελίδα.



Μέτρα Προστασίας και Ευημερίας

Η σωματική και συναισθηματική σας ασφάλεια είναι η ύψιστη προτεραιότητά μας.

- **Ασφαλές περιβάλλον:** Όλες οι υπαίθριες δραστηριότητες ελέγχονται για λόγους ασφαλείας. Κιτ πρώτων βοηθειών και εκπαιδευμένο προσωπικό είναι διαθέσιμα ανά πάσα στιγμή.
- **Συναισθηματική υποστήριξη:** Οι συντονιστές είναι έτοιμοι να σας ακούσουν εάν χρειαστεί να μιλήσετε κατ' ιδίαν.
- **Σεβασμός και ένταξη:** Ακολουθούμε τις κατευθυντήριες γραμμές προστασίας του Erasmus+. Όλοι αντιμετωπίζονται με ισότητα και αξιοπρέπεια.
- **Ελευθερία παύσης:** Μπορείτε να κάνετε ένα βήμα πίσω από οποιαδήποτε δραστηριότητα αν νιώσετε άβολα - δεν χρειάζεται εξήγηση.

Προαιρετική συγκατάθεση

Συμφωνώ ότι ανώνυμα αποσπάσματα, αποσπάσματα ή φωτογραφίες από το ημερολόγιό μου μπορούν να κοινοποιηθούν στο Mindful Scouts Toolkit ή στη διάδοση του έργου.

Όνομα & Υπογραφή (προαιρετικά):



Co-funded by
the European Union



MindfulScouts
Strong minds, Strong spirits

Ημερήσια παρακολούθηση

Ημερομηνία _____

Δευ Τρί Τετ Πέμ Παρ Σάβ Κυρ

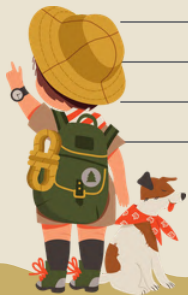


Πώς νιώθω σήμερα το πρωί; (κυκλώστε ένα)

πολύ καλά Καλός Καλά Δεν είναι καλό Απαίσιος

Βασική Δραστηριότητα ή Μάθημα Σήμερα

Πώς με επηρέασε η σημερινή υπαίθρια ή
προσκοπική δραστηριότητα;





Co-funded by
the European Union



MindfulScouts
Strong minds, Strong spirits

Ημερήσια παρακολούθηση

Προσωπική Αναστοχασμός

- Μια στιγμή για την οποία είμαι **ευγνώμων** σήμερα:

- Μια **πρόκληση** που αντιμετώπισα και πώς την αντιμετώπισα:

- Ένα πράγμα **που έμαθα** για τον εαυτό μου:

Δημιουργικός Χώρος

(Σχεδιάστε, επικολλήστε φύλλα, προσθέστε φωτογραφίες ή γράψτε ένα δωρεάν σημείωμα)





Co-funded by
the European Union



MindfulScouts
Strong minds, Strong spirits

Ημερήσια παρακολούθηση

Ημερομηνία _____

Δευ Τρί Τετ Πέμ Παρ Σάβ Κυρ

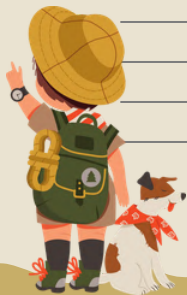


Πώς νιώθω σήμερα το πρωί; (κυκλώστε ένα)

πολύ καλά Καλός Καλά Δεν είναι καλό Απαίσιος

Βασική Δραστηριότητα ή Μάθημα Σήμερα

Πώς με επηρέασε η σημερινή υπαίθρια ή
προσκοπική δραστηριότητα;





Co-funded by
the European Union



MindfulScouts
Strong minds, Strong spirits

Ημερήσια παρακολούθηση

Προσωπική Αναστοχασμός

- Μια στιγμή για την οποία είμαι **ευγνώμων** σήμερα:

- Μια **πρόκληση** που αντιμετώπισα και πώς την αντιμετώπισα:

- Ένα πράγμα **που έμαθα** για τον εαυτό μου:

Δημιουργικός Χώρος

(Σχεδιάστε, επικολλήστε φύλλα, προσθέστε φωτογραφίες ή γράψτε ένα δωρεάν σημείωμα)





Co-funded by
the European Union



MindfulScouts
Strong minds, Strong spirits

Ημερήσια παρακολούθηση

Ημερομηνία _____

Δευ Τρί Τετ Πέμ Παρ Σάβ Κυρ

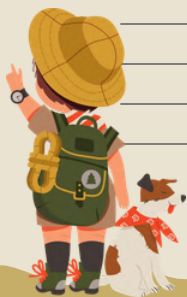


Πώς νιώθω σήμερα το πρωί; (κυκλώστε ένα)

😊 πολύ καλά 😊 Καλός 😐 Καλά 😞 Δεν είναι καλό 😞 Απαίσιος

Βασική Δραστηριότητα ή Μάθημα Σήμερα

Πώς με επηρέασε η σημερινή υπαίθρια ή προσκοπική δραστηριότητα;





Co-funded by
the European Union



MindfulScouts
Strong minds, Strong spirits

Ημερήσια παρακολούθηση

Προσωπική Αναστοχασμός

- Μια στιγμή για την οποία είμαι **ευγνώμων** σήμερα:

- Μια **πρόκληση** που αντιμετώπισα και πώς την αντιμετώπισα:

- Ένα πράγμα **που έμαθα** για τον εαυτό μου:

Δημιουργικός Χώρος

(Σχεδιάστε, επικολλήστε φύλλα, προσθέστε φωτογραφίες ή γράψτε ένα δωρεάν σημείωμα)





Co-funded by
the European Union



MindfulScouts
Strong minds, Strong spirits

Ημερήσια παρακολούθηση

Ημερομηνία _____

Δευ Τρί Τετ Πέμ Παρ Σάβ Κυρ

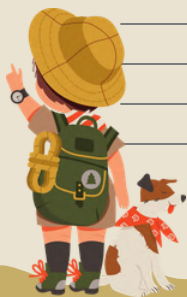


Πώς νιώθω σήμερα το πρωί; (κυκλώστε ένα)

😊 πολύ καλά 😊 Καλός 😐 Καλά 😞 Δεν είναι καλό 😞 Απαίσιος

Βασική Δραστηριότητα ή Μάθημα Σήμερα

Πώς με επηρέασε η σημερινή υπαίθρια ή προσκοπική δραστηριότητα;





Co-funded by
the European Union



MindfulScouts
Strong minds, Strong spirits

Ημερήσια παρακολούθηση

Προσωπική Αναστοχασμός

- Μια στιγμή για την οποία είμαι **ευγνώμων** σήμερα:

- Μια **πρόκληση** που αντιμετώπισα και πώς την αντιμετώπισα:

- Ένα πράγμα **που έμαθα** για τον εαυτό μου:

Δημιουργικός Χώρος

(Σχεδιάστε, επικολλήστε φύλλα, προσθέστε φωτογραφίες ή γράψτε ένα δωρεάν σημείωμα)





Co-funded by
the European Union



MindfulScouts
Strong minds, Strong spirits

Αντανακλάσεις



Ο Νόμος των Προσκόπων και Εγώ

Χρησιμοποιήστε αυτές **τις προτροπές** οποιαδήποτε στιγμή της εβδομάδας.

Πώς βίωσα ή είδα κάθε αξία στην πράξη;

01

Αξιόπιστος -

02

Πιστός -

03

Χρήσιμος -

04

Φιλικό & Αδελφικό -

05

Ευγενικός -



Αντανακλάσεις

Ο Νόμος των Προσκόπων και Εγώ

Χρησιμοποιήστε αυτές **τις προτροπές** οποιαδήποτε στιγμή της εβδομάδας.

Πώς βίωσα ή είδα κάθε αξία στην πράξη;

06

Φιλικό προς τη φύση -

07

Υπάκουος -

08

Χαρούμενος και γενναίος -

09

Οικονομικό -

10

Αγνός στη σκέψη, στα λόγια και στις πράξεις -



Τελικές Σκέψεις



Αφιερώστε μια στιγμή ησυχίας στο τέλος της LTTA για να συλλογιστείτε και να σχεδιάσετε τα επόμενα βήματά σας.

Ποια δραστηριότητα είχε τη μεγαλύτερη θετική επίδραση στην ψυχική μου υγεία;

Πώς επηρέασε η φύση και η ομαδική ζωή τα συναισθήματα και τις σκέψεις μου;

Ποιες νέες φιλίες ή δεξιότητες θα κουβαλήσω σπίτι;



Προσωπικό Σχέδιο Δράσης

**Συνήθειες που
θα συνεχίσω στο
σπίτι:**

**Δραστηριότητες
στη φύση που
θέλω να κάνω πιο
συχνά:**

**Ποιοι είναι
μερικοί
Προσωπικοί
στόχοι για τους
επόμενους 3
μήνες:**



Co-funded by
the European Union



MindfulScouts
Strong minds, Strong spirits

Ενισχύστε την ψυχική υγεία των νέων χρησιμοποιώντας τη μέθοδο των προσκόπων

Το ημερολόγιό μου, 2025

Συγγραφείς

Lucia Parcová Šálková, Σλοβακικός Προσκοπισμός, 10ο Σώμα Trstená (Σλοβακία)

Filip Masný, Σλοβακικός Προσκοπισμός, 10ος Σώμα Trstená (Σλοβακία)

Javier Morales, Amigos de Europa, Ισπανία

Cristina Morar, InnoSpark, Ελλάδα

Αλίκη Κωστέλλου, InnoSpark, Ελλάδα

Σχέδιο

Cristina Morar, InnoSpark, Ελλάδα

Erasmus+

Πρόγραμμα της ΕΕ για την εκπαίδευση, την κατάρτιση, τη νεολαία και τον αθλητισμό

Τίτλος Έργου:

Ενισχύστε την ψυχική υγεία των νέων χρησιμοποιώντας τη μέθοδο των προσκόπων

Αριθμός έργου:

2024-2-SK02-KA210-YOU-000258486

Επικοινωνήστε μαζί μας:



<https://mindfulscouts.eu/>

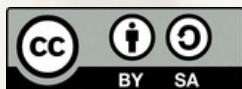


[mindfscouts](#)



[mindfscouts](#)

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι θέσεις που εκφράζονται είναι μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις και τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του National Institute of Education and Youth (NIVaM) (NIVaM). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή φέρουν ευθύνη γι' αυτές.



Αυτό το υλικό διαθέτει άδειες CC BY-SA, για να μάθετε περισσότερα επισκεφθείτε τον ακόλουθο σύνδεσμο:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>